

درس های رهایی

آلیس هافمن

ترجمه

غزل سلامی

مهدیس نوکلی

www.ketab.ir

سرشناسنامه: هافمن، آلیس، ۱۹۵۲ - م.

Hoffman, Alice

عنوان و نام پدیدآورنده: درس‌های رهایی/آلیس هافمن؛ ترجمه غزل سلامی، مهدیس توکلی؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: آنان، تهران ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۶۲ص

موضوع: هافمن، پستان -- سرطان -- بیماران -- روانشناسی

Breast-- Cancer-- Patients -- Psychology

سرطان -- بیماران -- نگرش‌ها

Cancer -- Patients -- Attitudes

مراقبت از سلامت شخصی

Self-care, Health

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۳, Survival lessons

شناسه افزوده: سلامی، غزل، ۱۳۷۹ - مترجم

شناسه افزوده: توکلی، مهدیس، ۱۳۸۰ - مترجم

شابک: ۹۷۸۶۲۲۰۳۰۷۵۰۴

رده بندی کنگره: RC۲۸۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۷۱۹۰۸



درس‌های رهایی

آلیس هافمن

مترجم:

غزل سلامی، مهدیس توکلی

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

ناشر: آنان

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۵۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷ - ۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۱.....	قهرمان زندگی‌ات را انتخاب کن
۱۸.....	خوش بگذران
۲۲.....	دوستان‌ت را انتخاب کن
۲۶.....	کسی را داشته باش که نصیحت کند
۲۸.....	اقوامت را انتخاب کن
۳۰.....	برای گذران اوقات تصمیم بگیر
۳۴.....	برای آینده برنامه‌ریزی کن
۳۷.....	کسی که هستی را دوست داشته باش
۳۸.....	غم و اندوه را بپذیر
۴۰.....	رؤیا پردازی کن
۴۳.....	کار جدیدی انجام بده
۴۹.....	برای خودت وقت بگذار
۵۲.....	چیز زیبایی بساز
۵۳.....	داستان خودت را تعریف کن
۵۵.....	بخشش
۵۶.....	گذشته‌ات را مرور کن
۵۸.....	خودت باش
۵۹.....	تقسیم کن
۶۱.....	عاشق باش
۶۳.....	دیده‌هایت را بنویس

مقدمه:

وقتی آن غده در بدنم پیدا شد، باورم شده بود که چون از قبل به آن فکر کرده بودم، برایم اتفاق افتاده است. [چون اصلاً] چنین چیزهایی برای من اتفاق نمی‌افتاد.

اما واقعیت داشت، چون دور و بر من هم چیزهای بدی اتفاق افتاده بود. مادرم به خاطر سرطان سینه تحت درمان بود. همسر برادرم به تازگی تسلیم سرطان مغز شده بود. خیلی از دوستان و اقوام به شدت بیمار بودند. اما همچنان برای من چنین اتفاقاتی نیافتاده بود. من کسی نبودم که به سرطان مبتلا شود. در واقع من از آن دسته آدم‌هایی بودم که دوست‌های را تا مطب دکتر همراهی می‌کرد و کنار تخت می‌نشست، دربارهٔ بیماری اطرافیان تا حد متخصص شدن تحقیق می‌کرد، وقتی که طلاق تنها راه ممکن بود با و کلا ملاقات می‌کرد، برای نوجوانان افسرده درمانگر پیدا می‌کرد، در قبرستان قبر می‌خرید، مراسم‌های خاکسپاری را ترتیب می‌داد و از خردسالان و حیوانات خانگی مراقبت می‌کرد.

اما آن‌طور که معلوم است، من هم جزو کسانی هستم که سرطان می‌گیرند.

تمام تلاشم را کردم که وانمود کنم سرطان ندارم. سرم شلوغ بود؛ مادر دو پسر بچه بودم، از مادر بیمارم مراقبت می‌کردم، درگیر کار نویسندگی بودم. رمان اخیرم، *اینجا روی زمین*، برای گلچین کتاب‌های باشگاه کتاب اپرا^۱ انتخاب شده بود؛ در کالیفرنیا فیلمی براساس کتاب قبلی‌ام، *جادوی عملی*، با بازی ساندرا

^۱ Oprah's Book Club

بولاک^۱ و نیکول کیدمن^۲ در حال فیلمبرداری بود. من وقت برای مریض شدن نداشتم.

اما حالا می‌دانم که با نادیده گرفتن حقیقت، نمی‌توان از آن فرار کرد. حقیقت تعقیب می‌کند؛ از لای پنجره یا زیر در وارد می‌شود. برای آزمایش بافت‌برداری رفتم تا خودم را متقاعد کنم که حالم خوب است. چند روز بعد دکتر با من تماس گرفت و گفت: *آلیس، متأسفم*. از همان‌جا فهمیدم. خوشبختی و بدشانسی هواره با نخی نامرئی و ناگسستنی درهم تنیده‌اند. در هر صورت، دیر یا زود، برای هر کسی اتفاق می‌افتد. از دست دادن کسی که دوستش داری، طلاق، دلشکستگی، بچه‌ای که در مسیر اشتباه است، تشخیص بیماری. وقتی پای غم و اندوه وسط باشد، هیچ‌کس در امان نیست.

همیشه باور داشتم خط باریکی بین نویسنده و خواننده وجود دارد که آن‌ها را از هم جدا می‌کند. هروقت دنبال کتابی برای خواندن باشی و آن را پیدا نکنی، این خط را قاپ می‌زنی و خودت از آن نویسنده کتابی می‌نویسی. در تمام طول دوره درمانم، دنبال یک کتاب راهنما بودم. در این موقعیت جدید به کمک نیاز داشتم. باید می‌دانستم مردم چگونه از ضربه‌های روحی نجات پیدا می‌کنند.

زمان زیادی گذشت تا بفهمم بیشتر از همه به شنیدن چه چیزی نیاز دارم، آن زمان که بیماری‌ام را به تازگی تشخیص داده بودند، آن زمان که عزیزانم را از دست داده بودم و آن زمان که عمیقاً از خودم و اتفاقات زندگی ناامید شده بودم. [بنابراین] به طرق مختلفی این کتاب را نوشتم تا زیبایی زندگی را به خودم

^۱ Sandra Bullock

^۲ Nicole Kidman

یادآوری کنم، چیزی که در شرایط بحرانی مثل مریضی یا از دست دادن کسی، به راحتی از یاد می‌بریم. خیلی وقت‌ها گل‌های رز و شب‌های پر ستاره را از یاد می‌بردم. فراموش کرده بودم که زندگی ما شامل میزان یکسانی از غم و شادی است و وجود یکی از آنها بدون دیگری ممکن نیست. این چیزی است که ما را تبدیل به انسان می‌کند. این چیزی است که به دنیای ما معنا می‌دهد. نوشتم تا به خودم یادآوری کنم که هنوز هم گل رز در تاریک‌ترین ساعات روز شکوفه می‌زند، ستاره‌ها هنوز هم شب‌ها پدیدار می‌شوند و به خودم یادآوری کنم که با وجود همه چیزهایی که در حال رخ دادن بود، هنوز فرصت انتخاب داشتم.

بعد از گذشت پانزده سال از تشخیص بیماری سرطان، به کسی تبدیل شده بودم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. من هم نجات یافته بودم.

همه ما ضربه‌های روحی را تجربه می‌کنیم و هریک از ما به شیوه خودمان راه خاصی را برای درمان در پیش می‌گیریم. اما در عین حال همه ما در یک چیز مشترکیم که از همه بیشتر به آن احتیاج داریم؛ و آن عشق است. در روزهای فقدان هدیه‌های زیادی از دوستان و غریبه‌ها دریافت کردم. امیدوارم این کتاب بتواند هدیه‌ای از طرف من به شما باشد.

آلیس هافمن^۱